I MANUALE UTENTE





Codice : / Kennziffer : SPADOCFRINV

Revisione : / Überarbeitung : 00

Edizione : / Ausgabe: 04/14

Force
Inversion

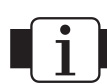


Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.

Übersetzung der Originalanleitung
Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.







INDICE DEGLI ARGOMENTI



ITALIANO



AVVERTENZE



OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.



DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto durante l'allenamento.
- È vietato allenarsi quando si accusano fitte o dolori muscolari.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato l'impiego dell'attrezzo quando è danneggiato, con parti smontate, o con bulloneria lenta. Per riparazioni o parti di ricambio rivolgersi al servizio assistenza.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.



USO PREVISTO
REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.
Il prodotto descritto in questo Manuale Utente è una panca a inversione; un attrezzo che permette di fare esercizi di stretching stando sdraiati con la testa rivolta verso il pavimento raggiungendo l'inclinazione desiderata in maniera graduale e confortevole, utile per alleviare i dolori alla schiena, ripristinare la fisionomia naturale della spina dorsale e della postura.
Il prodotto è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo, non utilizzabile per fini medici o terapeutici.
Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.



L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di peso o di statura fuori dai campi limite riportati nelle caratteristiche tecniche;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con lassità legamentosa alle ginocchia;**
- **utilizzatore con traumi alla colonna vertebrale, fratture recenti, protesi ossee, tumefazione articolare, osteoporosi;**
- **utilizzatore con ernia iatale oppure che faccia uso di anticoagulanti;**
- **utilizzatore con glaucoma o retinopatia, congiuntivite.**



La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'uso corretto e sicuro dell'attrezzo.
L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.



ITALIANO



SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

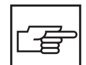
Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.
Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.



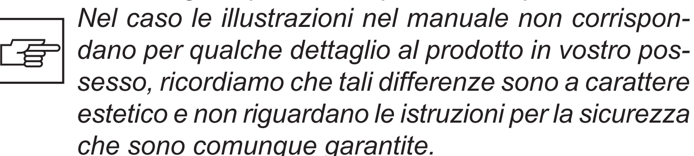
PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze. Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.



AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto. Prestare massima attenzione!



NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.

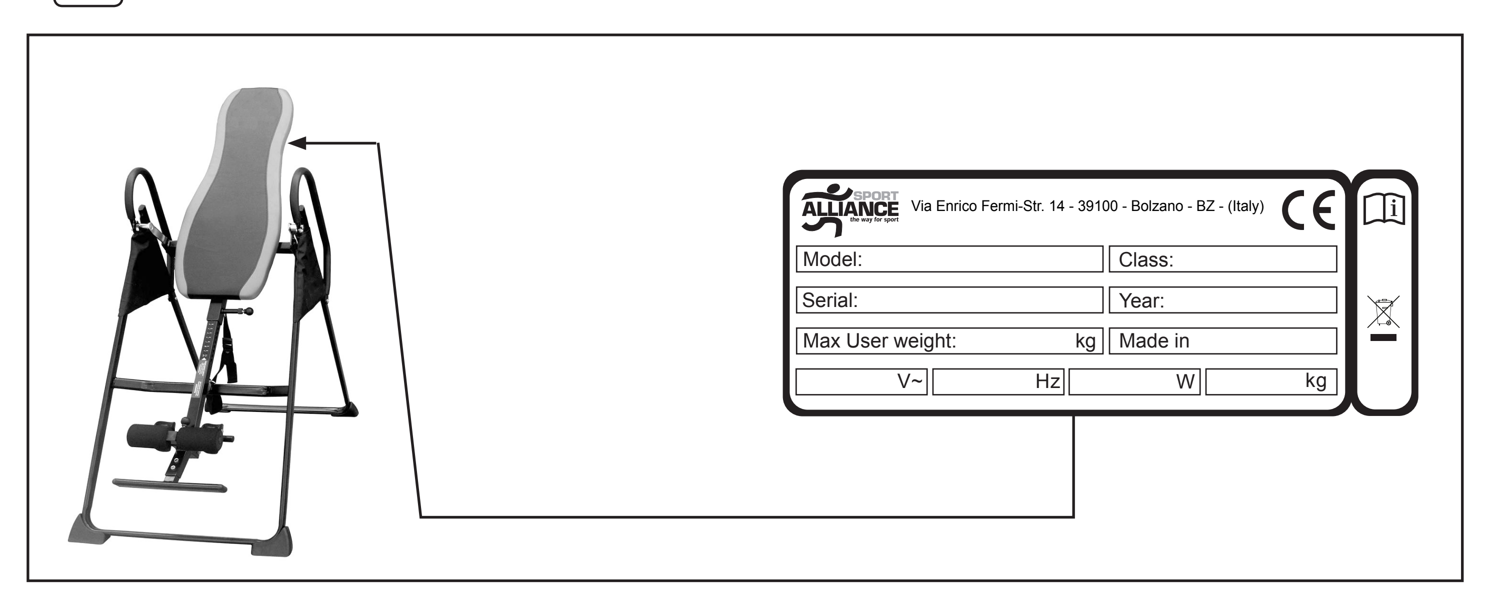


Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.
Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.

DATI TECNICI

DIMENSIONI APERTA (LxPxh) :	1440 x 760 x 1540 mm
DIMENSIONI CHUSA (LxPxh) :	1900 x 760 x 300 mm
PESO NETTO :	21 kg
PESO LORDO :	23 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	135 kg
STATURA UTENTE :	regolabile per altezze comprese tra 147 e 198 cm
SCHIENALE :	imbottitura di spessore 40 mm - rivestito in materiale lavabile
CONFORMITÀ :	direttiva sicurezza prodotti (2001/95/CE)

ETICHETTE ADESIVE





ITALIANO



REQUISITI DI INSTALLAZIONE

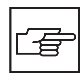
Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione.

- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.

- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.



Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti.



DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.
Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.
Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti dell'arredo dell'ambiente domestico, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti quali sedie, tappeti, mobili, ecc..è importante inoltre proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc..).

Principali elementi dell'attrezzo

schienale
maniglia di presa dx
maniglia di presa sx
barra di regolazione statura
barra ferma-piedi
barra appoggio piedi
gambe di supporto





Elenco componenti di montaggio:

A. Gambe di supporto
B. Schienale
C. Barra di regolazione statura
D. Maniglie di presa
E. Staffe di rotazione schienale
F. Coperture per cerniere di rotazione
G. Cinta di sicurezza
H. Barra di appoggio piedi
I. Barra ferma piedi
J. Barra di appoggio caviglie



ITALIANO

Elenco ferramenta di montaggio:

Square End CAP 38x38 1pcs
Washer ø6 4pcs
Lock Nut M6 2pcs
f LockNut M6 2pcs g Washer φ6 2pcs
e M8 6pcs
a M8×20 2pcs
b M6×45 2pcs
Hex Head Bolt M8x35 2pcs
c M8×35 2pcs
d M8×50 2pcs
Washer ø8 12pcs
h Washer φ8 12pcs

1. **d+2h+e** – Vite M8x50 mm (2 pz.), Rondella piana Ø8mm (4 pz.), Dado autobloccante M8 (2 pz.)
2. **c+2h+e** – Vite M8x35 mm (2 pz.), Rondella piana Ø8mm (4 pz.), Dado autobloccante M8 (2 pz.)
3. **a+2h+e** – Vite M8x20 mm (2 pz.), Rondella piana Ø8mm (4 pz.), Dado autobloccante M8 (2 pz.)
4. **b+f+g** – Vite M6x45 mm (2 pz.), Rondella piana Ø6mm (2 pz.), Dado autobloccante M6 (2 pz.)
5. Tappo quadro (1 pz.)
6. Manopola (1 pz.)
7. Giravite a croce e taglio
8. Chiave chiusa (1 pz.)
9. Chiave aperta (1 pz.)
10. Uncino (1 pz.)





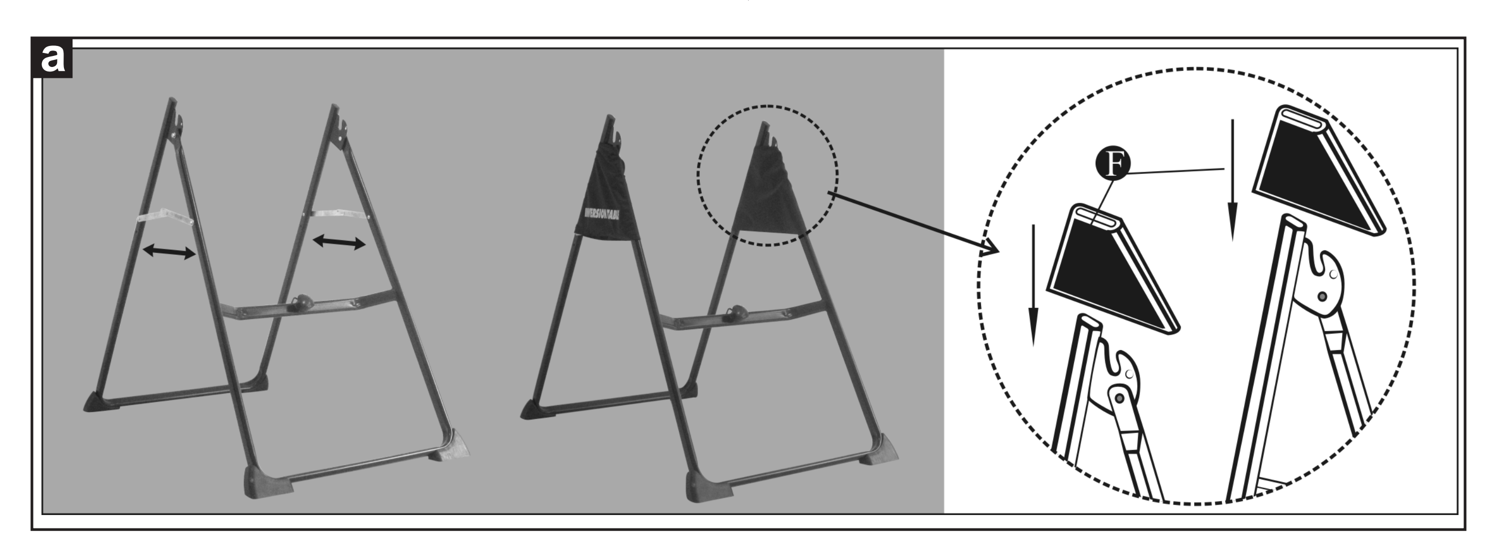
MONTAGGIO

Prima di cominciare l'assemblaggio dell'attrezzo, preparare tutti gli attrezzi necessari al montaggio del prodotto.
Con tutti gli attrezzi e la ferramenta a portata di mano risparmierai tempo e l'assemblaggio sarà più rapido.

a. Aprire le gambe pieghevoli, infulcrate e collegate tramite le aste estensibili e distendere la base di appoggio sul pavimento nella zona scelta per collocare l' attrezzo.
Montare i rispettivi rivestimenti di copertura **F** delle cerniere di rotazione dello schienale, sotto la cerniera di destra la copertura **F** di destra e sotto la cerniera di sinistra la copertura **F** di sinistra.



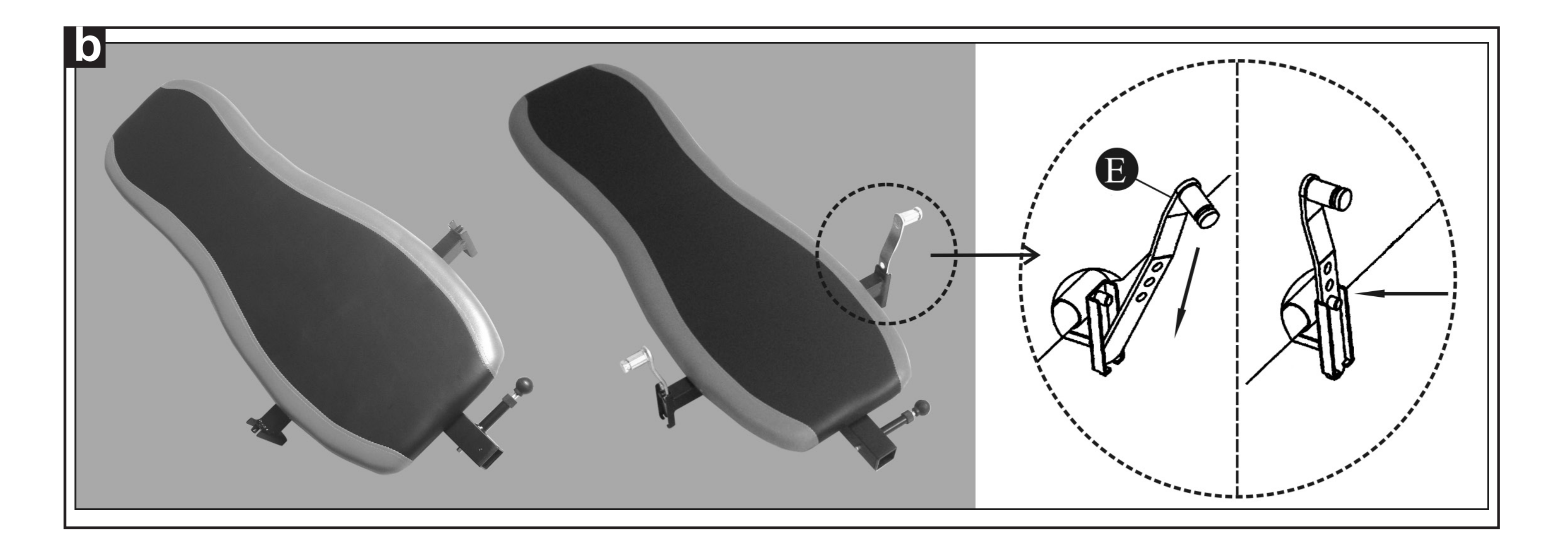
I rivestimenti di copertura avvolgono gli organi adibiti alla rotazione dello schienale e non devono venire rimossi, al fine di impedire che gli elementi mobili possano essere facilmente raggiunti dalle dita delle mani o altre parti del corpo.



b. Inserire le due staffe di rotazione **E** nelle guide predisposte ai lati del tubolare di supporto dello schienale.
Procedere inserendo la staffa di rotazione secondo la modalità e il verso di montaggio rappresentato in figura (fulcro di rotazione verso l'esterno dello schienale).

NOTA: la scelta di uno dei tre fori di regolazione è legata al peso dell'utilizzatore:
- primo foro: fino a 70 kg
- secondo foro: 70 ÷ 85 kg
- terzo foro: 85 ÷ 100 kg

Nell'esempio riportato nella figura sottostante la regolazione è impostata sul terzo foro.





c. Assemblare la barra di appoggio caviglie **J** inserendo il cilindro nel foro all'estremità inferiore della barra di regolazione statura quindi fissarlo serrando una vite **4** [M6x45] con un dado autobloccante M6, corredato da rondella piana [Ø6 mm] nel modo raffigurato.

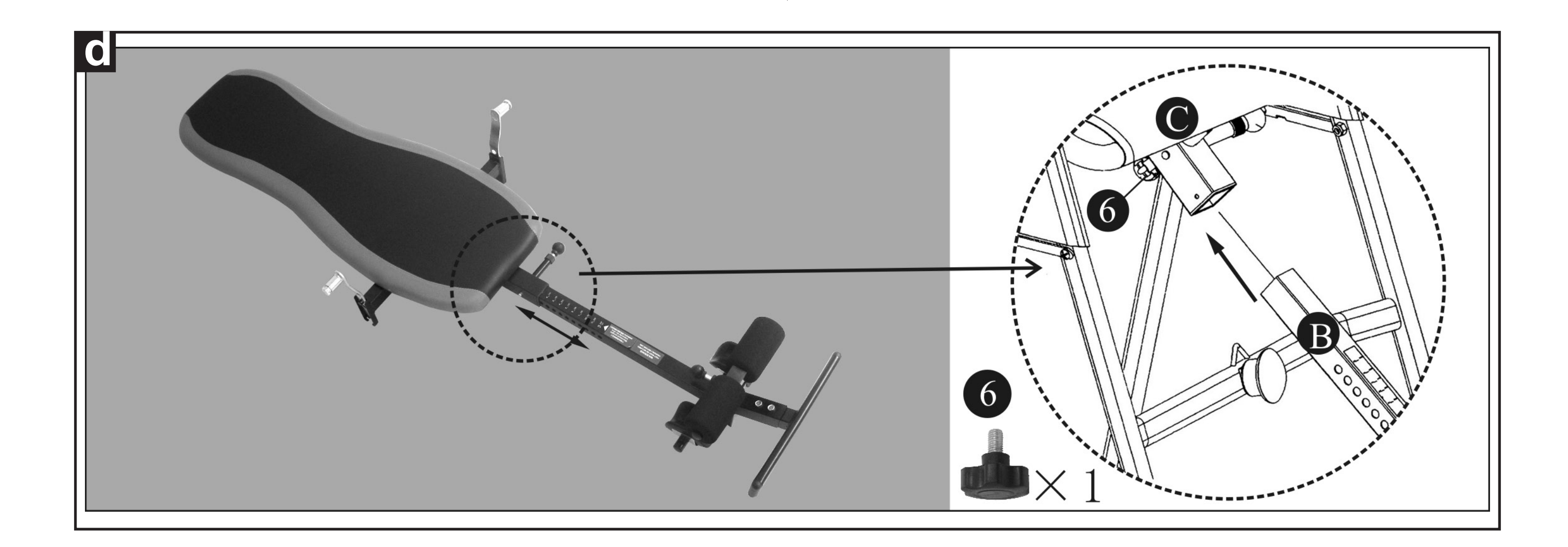
Accoppiare e inserire alle estremità del cilindro le culle di appoggio caviglie attraverso i fori passanti nel modo raffigurato.

Procedere inserendo la barra di appoggio piedi **H** nell'estremità inferiore della barra di regolazione statura, quindi fissarla serrando due viti **1** [M8x50] corredate di rondelle piane [Ø8 mm] con due dadi autobloccanti M8 preceduti da rondelle piane [Ø8 mm].

Inserire la barra ferma piedi **I** nel tubolare predisposto della barra di regolazione statura.

Dalla parte opposta del tubolare tirare l'anello della molla di trazione tramite l'apposito uncino **10**.
Bloccare l'anello della molla di trazione infilandovi la vite **4** [M6x45] serrandola con un dado autobloccante M6, preceduto da rondella piana [Ø6 mm], nel modo raffigurato.
Infine chiudere il tubolare con il tappo quadro **5**.

d. Inserire la barra di regolazione statura **B** nella sede all'estremità inferiore del tubolare di supporto dello schienale **C** e bloccarlo serrando il pomello **6**.



e. Alloggiare la struttura dello schienale sulle gambe inserendo i perni fulcro delle due staffe di rotazione nelle due cerniere delle gambe pieghevoli.

Fissare le maniglie di presa serrando ciascuna con due viti: nella parte superiore tramite una vite **3** [M8x20] corredata da rondella piana Ø8 mm serrata con un dado autobloccante M8 con una rondella piana Ø8 mm;
nella parte inferiore tramite una vite **2** [M8x35] corredata da rondella piana Ø8 mm serrata con un dado autobloccante M8 con una rondella piana Ø8 mm.

Agganciare la cinghia di sicurezza **G**, tramite gli appositi moschettoni posti alle estremità, tra l'anello predisposto nella gamba anteriore e l'anello predisposto sotto lo schienale.



Agendo sulla fibbia regolare correttamente l'estensione della cinghia di sicurezza in modo che lo schienale non possa oltrepassare i 180°.





IMPIEGO PRATICO DEL PRODOTTO

La salute della schiena è importante per una buona postura e per la condizione fisica generale.

È essenziale effettuare esercizi che evitino ai muscoli ed ai legamenti di irrigidirsi, poiché la tensione muscolare riduce il rifornimento di ossigeno.

Questo prodotto è pensato per alleviare i dolori alla schiena ed il dolore lombare, grazie all'allungamento della spina dorsale e dei muscoli posteriori della schiena.

Questo perché aumenta la flessibilità dei muscoli posteriori, migliora la resistenza di quelli lombari e la postura, stimola inoltre la circolazione del sangue, contribuendo a rifornire i muscoli dorsali di ossigeno.

- Per una schiena sana e robusta
- Per una maggiore flessibilità muscolare
- Per addominali piatti
- Per alleviare lo stress
- Consigliata anche agli atleti, soprattutto a coloro che praticano attività di compressione quali ad esempio la corsa, perché riduce i rischi di spasmi e la rigidezza dei muscoli.

La panca a inversione è consigliata a tutti coloro che hanno necessità di distendere la spina dorsale o che praticano attività fisica intensiva, che sollecita la spina dorsale (tutte quelle attività fisiche di compressione dei dischi vertebrali).Al termine dell'allenamento, l'utilizzo della panca ad inversione garantisce una ricarica energetica e rivitalizzazione per il corpo.



La panca ad inversione deve essere utilizzata in condizioni di riposo (frequenza cardiaca minima) e a stomaco vuoto.



Osservare un periodo di adattamento di almeno due mesi prima di portare la panca ad inversione a 180°.



Non utilizzare la panca ad inversione per esercitare i muscoli addominali.



Non restare in posizione rovesciata per più di 15 minuti a sessione.

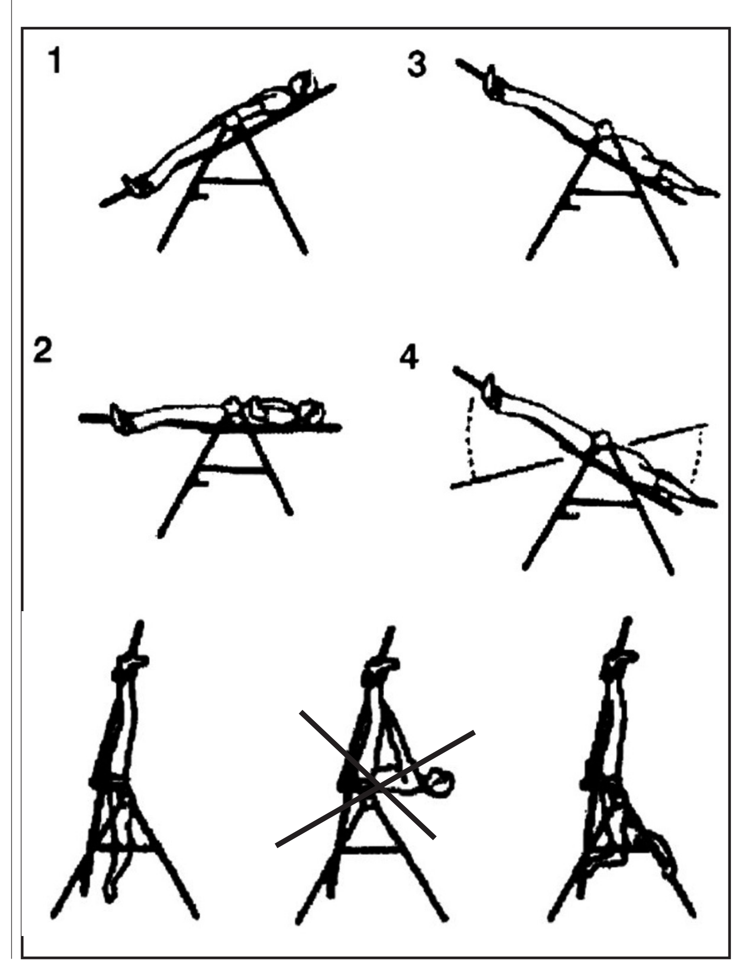
a. Dopo avere regolato la panca, distendersi sullo schienale (**1**) e bilanciare il proprio corpo sino a portare lo schienale parallelo al pavimento (**2**). Per effettuare la rotazione portare le braccia lentamente verso il capo (**3**), trovare l'angolazione più idonea avvicinando o allontanado le braccia dal capo (**4**);

b. utilizzare la panca per distendere la colonna vertebrale a 110° ÷ 150°, rimanere in posizione per almeno 10 minuti, (15 minuti al massimo al giorno);

c. durante i primi due mesi di utilizzo si sconsiglia di utilizzare la panca sulla posizione a 180°, ma di adeguare gradualmente l'allungamento delle vertebre;

d. una volta trascorsi i venti minuti ritornare alla posizione di riposo portando leggermente le braccia in avanti.
MAI sollevare la testa dallo schienale e forzare sulla schiena per eseguire la rotazione dello schienale.

e. Dopo già le prime sedute sulla panca ad inversione, sentirete subito i benefici prodotti sul vostro corpo: la sensazione di allungamento della schiena e allineamento dei dischi, il maggior apporto di sangue al cervello, la maggior ossigenazione dei tessuti, la distensione dei gruppi muscolari delle gambe e dei legamenti.





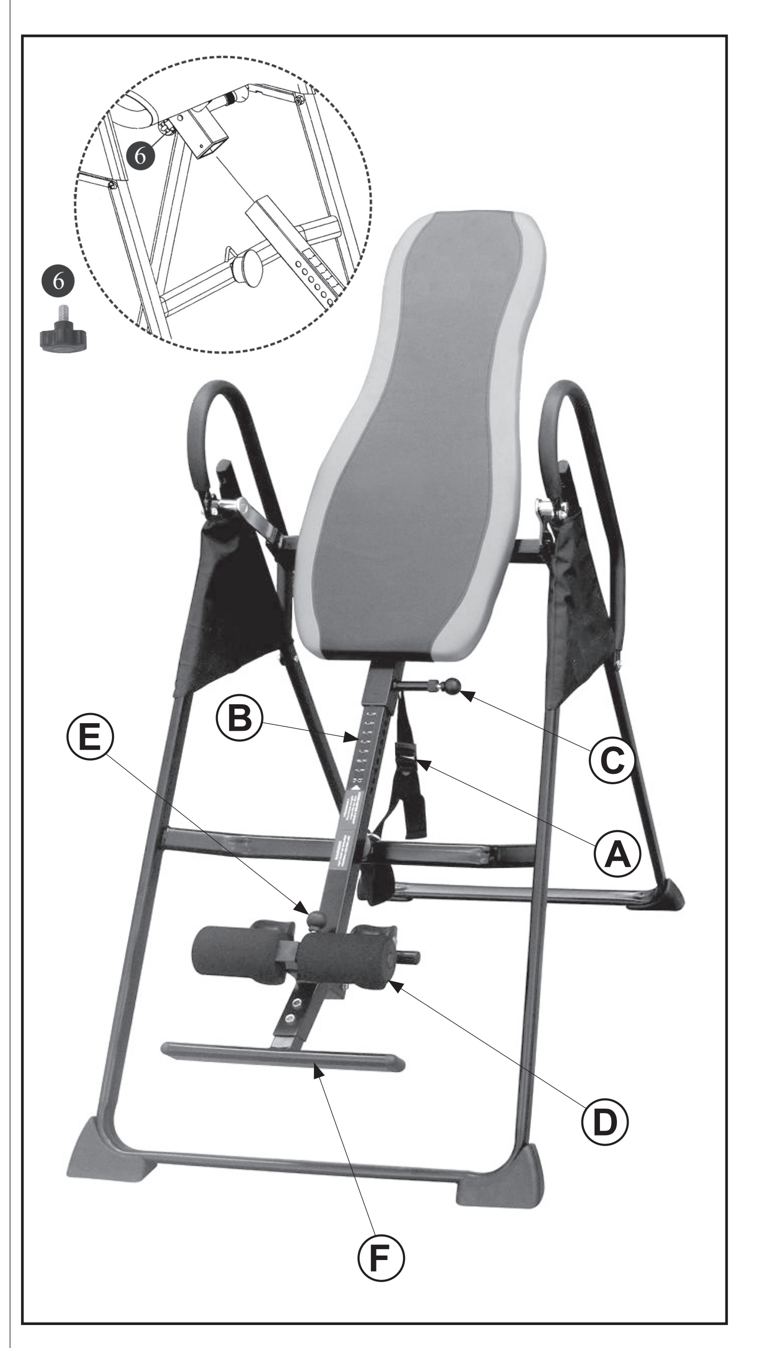
REGOLAZIONI DEL PRODOTTO

1) Impostare la rotazione massima che può effettuare la panca regolando la fibbia della cinghia di sicurezza **A** affinchè lo schienale non possa ruotare oltre i 180°.

2) Spostare la barra di regolazione statura **B** sul foro corrispondente, a seconda dell'altezza dell'utilizzatore: a tale scopo è riportata una scala metrica sulla barra stessa.
   Per la regolazione della barra svitare la manopola di sicurezza **6**, quindi tirare il pomello di selezione **C**, fare scorrere la barra scegliendo il foro più idoneo alla propria statura, quindi rilasciare il pomello e serrare nuovamente la manopola di sicurezza **6**.

3) Regolare la pressione della barra ferma piedi **D** tirando il pomello di selezione lungo **E,** rilasciare assicurandosi che i piedi restino ben saldi.

4) Si può eventualmente regolare la posizione della barra di appoggio piedi **F** fissandola con una sola vite.



Quando la panca non viene utilizzata può essere piegata per occupare meno spazio e può essere riposta, ricoperta con un telo in posizione verticale in piccole intercapedini, ad esempio tra una parete e l'armadio.

Per portare la panca in posizione verticale, svitare la manopola di sicurezza **6** e tirare il pomello di selezione **C**, quindi fare rientrare totalmente la barra di regolazione statura, rilasciare il pomello e avvitare la manopola di sicurezza **6** nell'ultimo foro inferiore presente sul tubolare.

Ora piegare le gambe di appoggio fino a portare a contatto quelle anteriori con quelle posteriori.





MANUTENZIONE



Mantenere l’attrezzo sempre pulito e privo di polvere.



Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



E’ importante osservare una pulizia regolare poichè il sudore che si deposita sulle parti dell’attrezzo a lungo andare causa un precoce invecchiamento dei materiali.



Non rovinare le sellerie dell’attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.

- Controllare e stringere dadi e viti prima di cominciare ad utilizzare l’attrezzo.
- Sostituite immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- La struttura metallica deve essere pulita regolarmente con un panno umido e un detergente non abrasivo.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo da polvere e umidità, ricoprirlo con un telo in cotone.



SMALTIMENTO



Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell’Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.
Sport Alliance incoraggia il rispetto della natura e della salute anche al di fuori dell’Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il ricicclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.





ESPLOSO E LISTA RICAMBI

A. Gambe di supporto
B. Schienale
C. Barra di regolazione statura
D. Maniglie di presa
E. Staffe di rotazione schienale
F. Coperture per cerniere di rotazione
G. Cinta di sicurezza
H. Barra di appoggio piedi
I. Barra ferma piedi
J. Barra di appoggio caviglie
L. Rullo in gomma-spugna

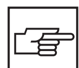




ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.



Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM)

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.





GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

  Nota: <u>per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.</u>
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente e di inviarlo tramite posta a: Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia; o a mezzo fax al numero: **+39 0471 208310**, oppure tramite e-mail all'indirizzo: **assistenzagetfit@sportalliance.it**. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto. Il Tagliando di Garanzia può essere scaricato in formato pdf cliccando sul link riportato in fondo: http://www.getfit-fitness.it/it/fitness-home/54/3/garanzia-getfit-attrezzatura-fitness-/
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- *La Garanzia è* ***<u>esclusa</u>*** *nei casi seguenti:*

a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);

b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;

c. manomissioni del Prodotto;

d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;

e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;

f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;

g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;

h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;

i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

<u>Elenco componenti soggetti a normale usura:</u>

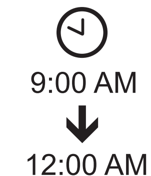
- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.
È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A(indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: <u>In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso</u> SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. <u>non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore</u>.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.



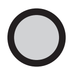




DEUTSCH

INHALTSVERZEICHNIS

 WARNHINWEISE

 ***OBLIEGENHEITEN***

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Bauchmuskeltraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

 ***VERBOTE***

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwenden werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke verwendet werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Sollte ein Stechen und Muskelschmerzen verspürt werden, darf nicht trainiert werden.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, Bestandteile fehlen oder Befestigungselemente wie Schrauben und Bolzen nicht fest sitzen. Rufen Sie für Reparaturen oder Ersatzteile den Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.

 VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.
Bei dem in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Produkt handelt es sich um eine Inversionsbank; ein Gerät, mit dem man Dehnungsübungen machen kann, indem man, liegend mit dem Kopf in Richtung Boden zeigend, den gewünschten Winkel schrittweise und bequem erreicht und auf diese Weise Rückenschmerzen lindern kann, die natürliche Physiognomie der Wirbelsäule und der Körperhaltung wiederherstellen kann.
Das Produkt wurde für die private Nutzung im häuslichen Bereich hergestellt und zertifiziert. Es handelt sich um ein Sportgerät, das nicht zu medizinischen oder therapeutischen Zwecken verwendet werden darf. Ein sicheres und bewusstes Training innerhalb der altersbedingten Grenzen und der körperlichen Verfassung sind wichtige Faktoren, die, bevor Sie mit der Verwendung des Produktes beginnen, mit Hilfe einer Untersuchung bei dem Sie behandelnden Arzt untersucht werden müssen.



Die Verwendung des Produktes ist unter den nachfolgenden Bedingungen untersagt:

- **das Benutzergewicht oder die Körpergröße liegen außerhalb der in den technischen Eigenschaften angegebenen Grenzwerte;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Benutzer leidet unter Bänderschwäche an den Knien;**
- **der Benutzer leidet an Verletzungen der Wirbelsäule, kürzlich erlittenen Brüchen, Gelenkschwellungen, Osteoporose oder verfügt über Knochenprothesen;**
- **der Benutzer leidet an Hiatushernie oder verwendet Gerinnungshemmer;**
- **der Benutzer leidet an einem Glaukom oder einer Retinopathie, Bindehautentzündung.**



In den folgenden Fällen entfällt die Produktgarantie und die Haftung des Händlers:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der auf den Abbildungen oder im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**

Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes.
Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.



SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

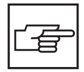
Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes. Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.



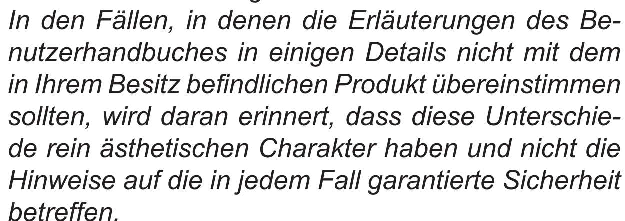
GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!



WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!



HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.
Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.

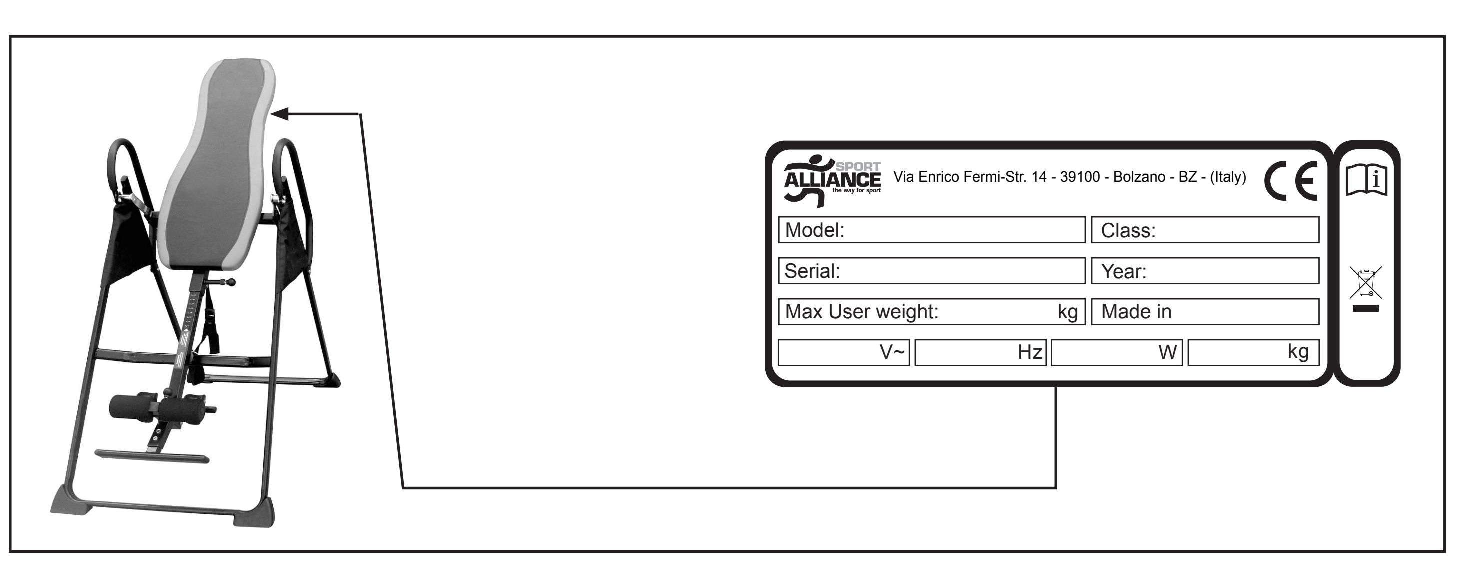


In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.
Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.

TECHNISCHE DATEN

GRÖSSE IN DER OFFENEN POSITION :	1440 x 760 x 1540 mm
GRÖSSE IN GESCHLOSSENER POSITION :	1900 x 760 x 300 mm
NETTOGEWICHT :	21 kg
BRUTTOGEWICHT :	23 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT :	135 kg
KÖRPERGRÖSSE DES BENUTZERS :	regulierbar für Körpergrößen zwischen 147 und 198 cm
RÜCKENLEHNE :	Dicke polsterung =40 mm–beschichtet mit abwaschbarem Material
KONFORMITÄT :	Produktsicherheitsrichtlinie (2001/95/EG)

TYPENSCHILD







ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

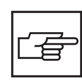
Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.

- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden.

- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.

- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.



Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle oben aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.

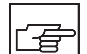


AUSPACKEN - VERPACKUNGSINHALT

Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel. Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden. Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe "OBEN", gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung.



Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.
Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.



Für den Fall der Einlagerung des Produktes sind die metallischen Oberflächen der Teile und Schrauben mit einer dünnen Schicht Schmiermittel überzogen worden, um der Rostbildung vorzubeugen. Um eine Verschmutzung der heimischen Einrichtung zu vermeiden, sollten Sie das Gerät nicht auf Stühlen, Teppichen, Möbeln usw. abstellen. Es ist darüber hinaus wichtig, den Fußboden während der Montage durch das Unterlegen eines geeigneten Schutzmaterials zu schützen (Pappkarton , Tücher usw.).

Hauptbestandteile des Gerätes

Rückenlehne
Handgriff rechts
Handgriff links
Größenverstellrohr
Fußhalter
Fußauflage
Stützrahmen

Auflistung der für die Montage benötigten Werkzeuge/Zubehör :

A B C D E F G H I J

INVERSION TABLE

A. Stützrahmen
B. Rückenlehne
C. Größenverstellrohr
D. Handgriffe
E. Bügel zur Drehung der Rückenlehne
F. Abdeckung der Drehscharniere
G. Sicherheitsgurt
H. Fußauflage
I. Fußstütze
J. Knöchelauflage

Auflistung der für die Montage benötigten Werkzeuge/Zubehör :

Square End CAP 38x38 1pcs
Washer ø6 4pcs
Lock Net M6 2pcs
f LockNut M6 2pcs g Washer φ6 2pcs
e M8 6pcs
a M8×20 2pcs
SCREWS M6x45L 2PCS
b M6×45 2pcs
Hex Head Bolt M8x35 2pcs
c M8×35 2pcs
d M8×50 2pcs
Washer ø8 12pcs
h Washer φ8 12pcs

1 **d+2h+e** Schraube M8x50 mm (2 St.) Flache Unterlegscheibe Ø8mm (4 St.) Überwurfmutter M8 (2 St.)	2 **c+2h+e** Schraube M8x35 mm (2 St.) Flache Unterlegscheibe Ø8mm (4 St.) Überwurfmutter M8 (2 St.)	3 **a+2h+e** Schraube M8x20 mm (2 St.) Flache Unterlegscheibe Ø8mm (4 St.) Überwurfmutter M8 (2 St.)
4 **b+f+g** Schraube M6x45 mm (2 St.) Flache Unterlegscheibe Ø6mm (2 St.) Überwurfmutter M6 (2 St.)	5 Quadratische Verschlusskappe (1 St.)	6 Knauf (1 pz.)

7 Kreuzschlitzschraubenzieher und Schraubenzieher	8 Sechskant-Ringschlüssel (1 St.)	9 Schraubenschlüssel (1 St.)	10 Haken (1 pz.)





MONTAGE

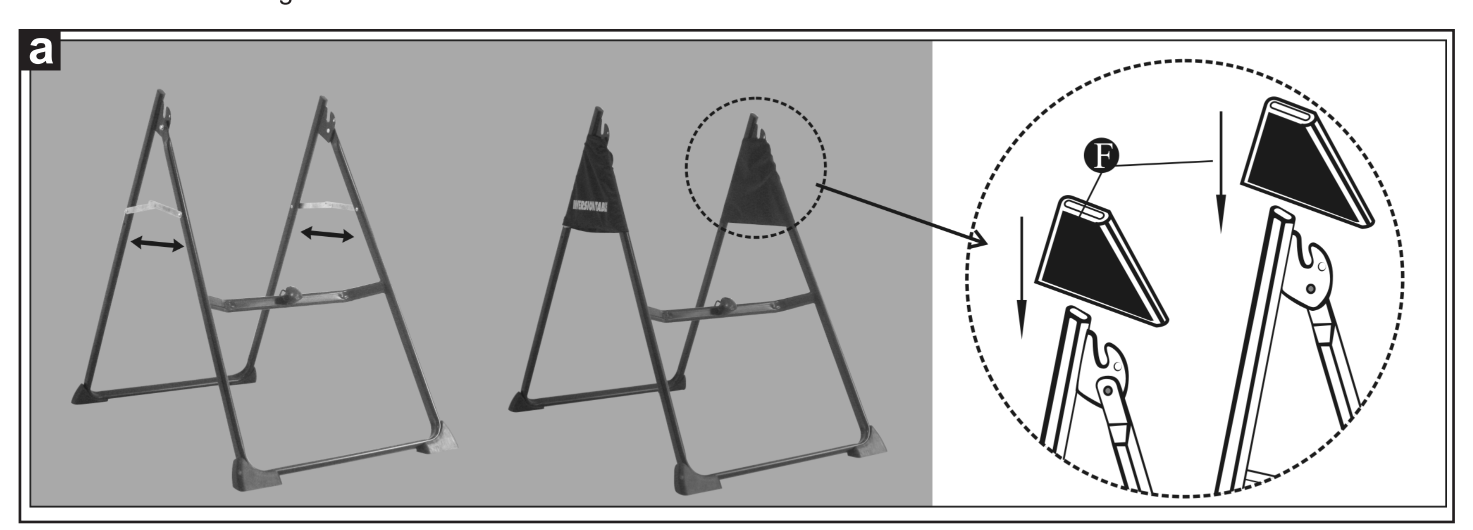
DEUTSCH

Legen Sie sich, bevor Sie mit der Montage des Gerätes beginnen, alle für die Montage notwendigen Einzelteile zur Hand. Sind alle Einzelteile und Werkzeuge griffbereit, sparen Sie Zeit und die Montage verläuft schneller.

a. Öffnen Sie den am Gelenk verbundenen Stützrahmen und verbinden Sie ihn mit den ausdehnbaren Bügeln. Stellen Sie das ausgebreitete Gestell auf dem Boden an der Stelle ab, die Sie für das Gerät ausgewählt haben.
Befestigen Sie die jeweiligen Abdeckungen **F** der Drehscharniere der Rückenlehne, unter dem rechten Drehscharnier **F** die rechte, unter dem linken Drehscharnier **F** die linke Abdeckung.



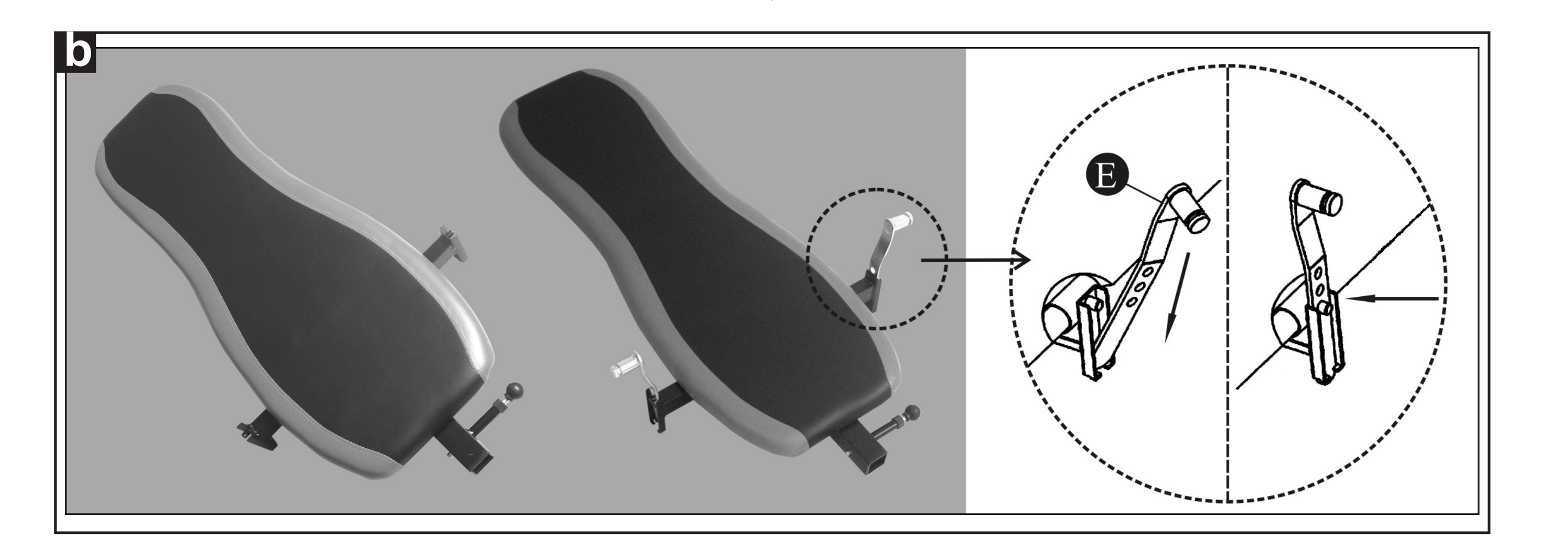
Die Abdeckungen umhüllen die zur Drehung der Rückenlehne bestimmten Teile und dürfen nicht entfernt werden, damit verhindert wird, dass Finger oder andere Körperteile mit den beweglichen Teilen in Berührung kommen können.



b. Stecken Sie die zwei Bügel zur Drehung der Rückenlehne **E** in die vorgegebenen Führungen an den Seiten des Rahmens der Rücklehne auf die Art und Weise und in die Richtung, wie auf der Abbildung gezeigt (Drehpunkt in Richtung der Außenseite der Rückenlehne).

HINWEIS: Die Wahl einer der drei Einstellbohrungen richtet sich nach dem Gewicht des Nutzers:
- erste Bohrung: bis 70 kg
- zweite Bohrung: 70 ÷ 85 kg
- dritte Bohrung: 85 ÷ 100 kg

Im auf der Abbildung unten gezeigten Beispiel wurde die Einstellung auf Höhe der dritten Bohrung vorgenommen.





c. Montieren Sie die Knöchelauflage **J**, indem Sie den Zylinder in die Öffnung am unteren Ende des Größenverstellrohrs einführen. Befestigen Sie ihn mit einer Schraube **4** [M6x45] und einer Überwurfmutter M6, komplett mit einer Unterlegschreibe [Ø6 mm], so wie auf der Abbildung gezeigt.

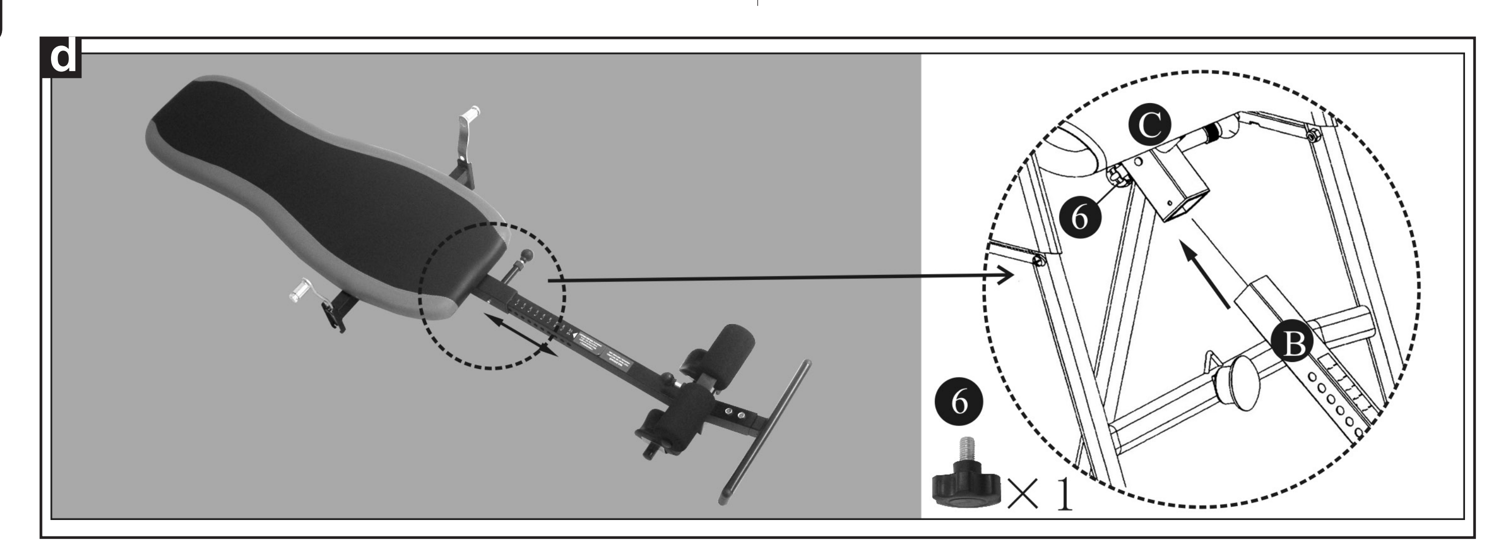
Befestigen Sie die Halter für die Knöchelauflagen mit Hilfe der Bohrungen an den Enden des Zylinders, so wie auf der Abbildung gezeigt.

Befestigen Sie nunmehr die Fußauflage **H** am unteren Ende des Größenverstellrohrs mit einer Schraube **1** [M8x50], komplett mit flachen Unterlegscheiben [Ø8 mm], zwei Überwurfmuttern M8 und vorausgehenden flachen Unterlegscheiben [Ø8 mm].

Setzen Sie die Fußstütze **I** in die Öffnung des hierfür vorgesehenen Rohres auf dem Größenverstellrohr.

Ziehen Sie auf der gegenüberliegenden Seite des Rohrs den Ring der Spannfeder mit dem entsprechenden Haken **10**.
Fixieren Sie den Ring der Spannfeder durch Einführung einer Schraube **4** [M6x45], die mit einer Überwurfmutter M6 und vorausgehender flacher Unterlegscheibe [Ø6 mm] verschraubt wird, so wie auf der Abbildung gezeigt.
Verschließen Sie das Rohr schließlich mit der quadratischen Verschlusskappe **5**.

d. Stecken Sie das Rohr des Größenverstellrohrs **B** in die Öffnung am unteren Ende des Rohrs des Rahmens der Rückenlehne **C** und befestigen Sie es mit dem Knauf **6**.



e. Setzen Sie den Rückenlehnenkomplex auf den Stützrahmen, indem Sie die Bügel zur Drehung der Rückenlehne in die Scharniergelenke des klappbaren Gestells einführen.

Befestigen Sie die Handgriffe mit jeweils zwei Schrauben: im oberen Bereich mit einer Schraube **3** [M8x20], komplett mit einer flachen Unterlegscheibe Ø8 mm, verschraubt mit einer Überwurfmutter M8 mit einer flachen Unterlegscheibe Ø8 mm; im unteren Bereich mit einer Schraube **2** [M8x35], komplett mit einer flachen Unterlegscheibe Ø8 mm, verschraubt mit einer Überwurfmutter M8 mit einer flachen Unterlegscheibe Ø8 mm.

Befestigen Sie den Sicherheitsgürtel **G** an seinen jeweiligen Enden mit Hilfe der entsprechenden Karabinerhaken zwischen dem am vorderen Standbein angebrachten Ring und dem Ring unter der Rückenlehne.



Verändern Sie durch Einstellung der Schnalle die Länge des Sicherheitsgurtes so, dass die Rückenlehne 180° nicht übersteigen kann.

e

3

2

G

2 × 2

3 × 2



PRAKTISCHER EINSATZ DES PRODUKTS

Die Gesundheit des Rückens ist für eine gute Körperhaltung und die allgemeine körperliche Verfassung wichtig.

Es ist von wesentlicher Bedeutung, Übungen auszuführen, die Muskulatur und Bänder daran hindern zu versteifen, da die Muskelanspannung die Zufuhr von Sauerstoff verringert.

Dieses Produkt wurde entwickelt, um infolge der Dehnung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur Rückenschmerzen und Schmerzen im Lendenbereich zu lindern.

Dies führt zur Erhöhung der Flexibilität der Rückenmuskulatur, verbessert die Widerstandsfähigkeit der Lendenmuskulatur und der Körperhaltung, regt darüber hinaus die Durchblutung an und hilft, die Rückenmuskeln mit Sauerstoff zu versorgen.

- Für einen gesunden und starken Rücken
- Für mehr Flexibilität der Muskulatur
- Für einen flachen Bauch
- Zum Abbau von Stress
- Auch für Sportler empfohlen, insbesondere für diejenigen, die Übungen mit stauchenden Bewegungen ausführen, wie das Laufen, da auf diese Weise das Risiko von Krämpfen und Muskelversteifungen verringert wird.

Die Inversionsbank wird all denjenigen empfohlen, die ihre Wirbelsäule dehnen möchten oder sich intensiv körperlich bewegen, was zu einer Beanspruchung der Wirbelsäule führt (all diejenigen körperlichen Tätigkeiten mit Stauchung der Bandscheiben). Am Ende der Übung verleiht die Verwendung der Inversionsbank neue Kräfte und belebt den Körper neu.



Die Inversionsbank ist im Zustand der Ruhe (bei niedriger Herzfrequenz) und mit leerem Magen zu verwenden.



Halten Sie einen Anpassungszeitraum von mindestens zwei Monaten ein, bevor Sie die Inversionsbank um 180° drehen.



Benutzen Sie die Inversionsbank nicht zum Training der Bauchmuskulatur.



Verweilen Sie nicht für nicht mehr als 15 Minuten pro Übungseinheit in umgekehrter Position.

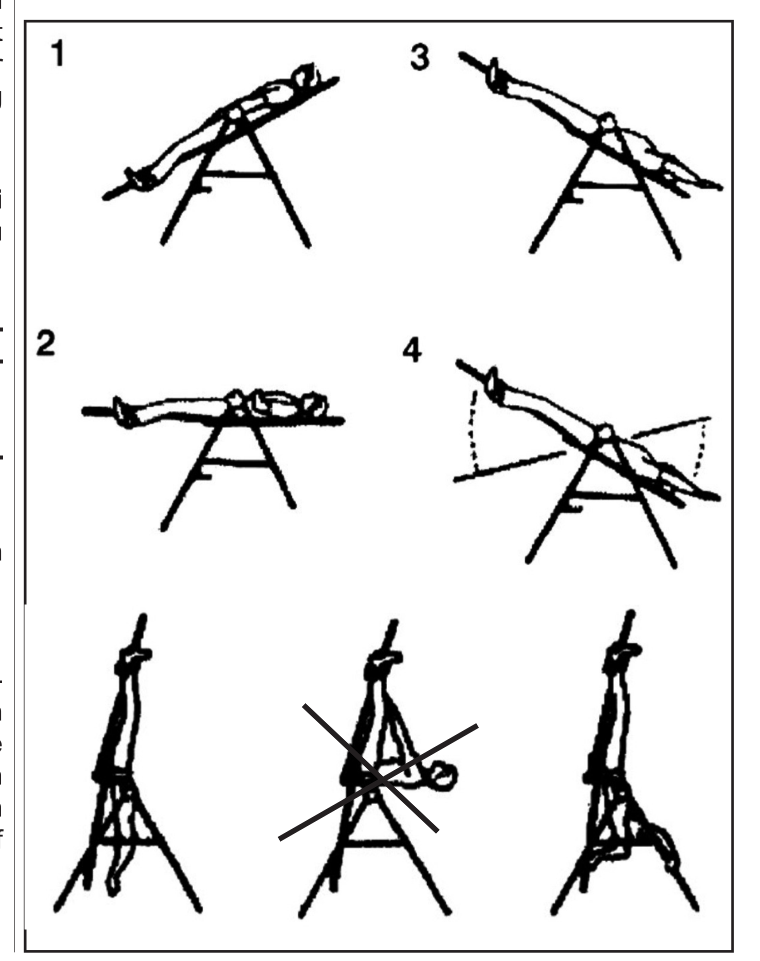
a. Legen Sie sich nach Einstellung der Bank auf die Rückenlehne (**1**) und gleichen Sie Ihren Körper so aus, bis er sich in einer zum Boden parallelen Lage befindet (**2**). Um die Drehung auszuführen, bringen Sie Ihre Arme langsam in Richtung Kopf (**3**). Finden Sie den am besten geeigneten Winkel, indem Sie die Arme zum Kopf hin oder vom Kopf weg bewegen (**4**);

b. Verwenden Sie die Bank, um die Wirbelsäule bei 110° ÷ 150° zu strecken. Bleiben Sie für mindestens 10 Minuten in dieser Position (<u>maximal 15 Minuten pro Tag</u>);

c. Während der ersten zwei Monaten der Nutzung wird empfohlen, die Bank nicht in der Position 180° zu verwenden, sondern die Wirbelsäule schrittweise zu dehnen;

d. Nach Ablauf von zwanzig Minuten wieder in die Ruheposition zurückkehren, indem die Arme leicht nach vorne gebracht werden.
Heben Sie den Kopf NIE von der Rückenlehne ab und üben Sie NIE Druck auf den Rücken aus, um die Drehung der Rückenlehne zu veranlassen.

e. Bereits nach den ersten Übungen auf der Inversionsbank spüren Sie sofort die Vorteile zugunsten Ihres Körper: das Gefühl der Dehnung Ihres Rückens und der Ausrichtung der Lendenwirbel, der verstärkte Blutzufluss zum Gehirn, die verstärkte Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff, die Entspannung der Muskelgruppen der Beine und der Bänder.







EINSTELLUNG DES PRODUKTS

DEUTSCH

1) Stellen Sie die maximale Drehung ein, die die Bank vornehmen kann, indem Sie die Schnalle des Sicherheitsgurtes **A** so verstellen, dass die Rückenlehne nicht über 180° hinausdrehen kann.

2) Verbringen Sie das Größenverstellrohr **B** je nach Größe des Nutzers zur entsprechenden Bohrung: Auf dem Rohr befindet sich zu diesem Zweck eine Messskala.
Zur Einstellung des Rohrs den Sicherheitsknauf **6** lockern und den Einstellknauf **C** ziehen, das Rohr so verschieben, dass die geeignete, der Größe entsprechende Bohrung gewählt wird, den Knauf loslassen und erneut den Sicherheitsknauf **6** anziehen.

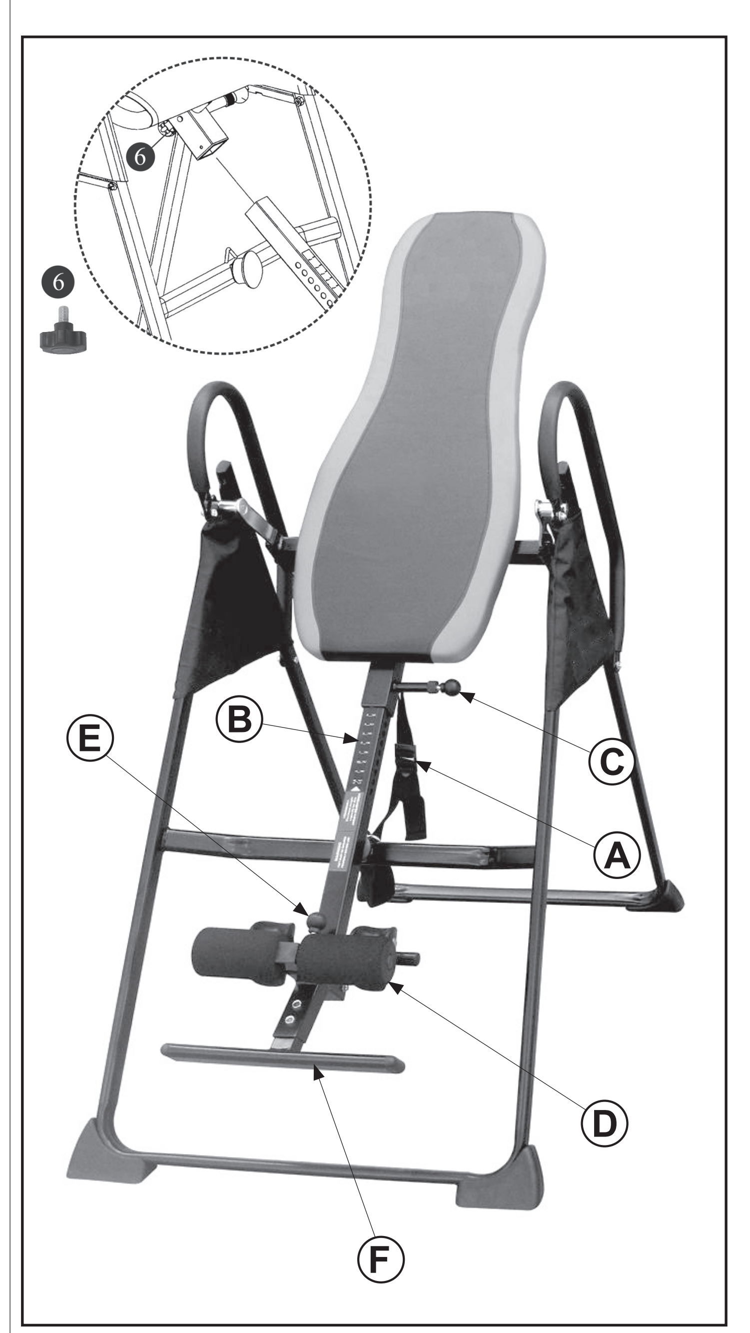
3) Stellen Sie den Druck der Fußstütze **D** ein, indem Sie den Einstellknauf **E** ziehen, den Knauf loslassen und sicherstellen, dass die Füße gut verankert sind.

4) Man kann die Position der Fußauflage **F** u.U. durch Befestigung mit nur einer Schraube einstellen.

Wenn die Bank nicht genutzt wird, kann sie, um weniger Platz einzunehmen, zusammengeklappt und, mit einem Tuch bedeckt, in vertikaler Position in kleinen Zwischenräumen, bspw. zwischen einer Wand und einem Schrank, verstaut werden.

Um die Bank in vertikale Position zu bringen, den Sicherheitsknauf **6** lockern und den Einstellknauf **C** ziehen, das Größenverstellrohr vollständig einziehen, die Knauf loslassen und den Sicherheitsknauf **6** in der letzten unteren Bohrung des Rohrs festziehen.

Schließen Sie nunmehr den Stützrahmen, bis der vordere mit dem hinteren Stützfuß in Kontakt tritt.



DEUTSCH





WARTUNG



Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.



Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammbaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.



Es ist wichtig, das Gerät regelmäßig zu reinigen, da sich Schweiß auf seinen Bestandteilen absetzen kann, was eine vorschnelles Altern der Materialien zur Folge hat.



Beschädigen Sie nicht die Polsterung des Gerätes mit scharfen Gegenständen, Bürsten, kratzenden Schwämmen oder aggressiven chemischen Substanzen.

- Kontrollieren Sie Muttern und Schrauben auf ihren festen Sitz und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Ersetzen Sie umgehend beschädigte Teile.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden, Reinigungsmittel gereinigt werden.
- Lagern Sie das Gerät vor Staub und Luftfeuchtigkeit geschützt und bedecken Sie es mit einem Baumwolltuch.



ENTSORGUNG



Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die unweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.
Sport Alliance unterstützt die Achtung gegenüber Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union und hofft, dass die lokalen Vorschriften in Bezug auf Entsorgung und Recycling durch, wann immer möglich, Abfalltrennung der zahlreichen Bestandteile (wie Eisen, Kupfer, Plastik usw.) befolgt werden.



A B C D E F G H I J L

INVERSION TABLE

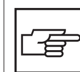
- **A.** Stützrahmen
- **B.** Rückenlehne
- **C.** Größenverstellrohr
- **D.** Handgriffe
- **E.** Bügel zur Drehung der Rückenlehne
- **F.** Abdeckung der Drehscharniere
- **G.** Sicherheitsgurt
- **H.** Fußauflage
- **I.** Fußstütze
- **J.** Knöchelauflage
- **L.** Schaumgummirolle



ERSATZTEILBESTELLUNG

Im Falle der Notwendigkeit einer Ersatzteilbestellung orientieren Sie sich bitte an der Explosionszeichnung auf der vorhergehenden Seite.
Die Ersatzteilbestellung muss die folgenden Angaben enthalten:
1) Name und Modell des Produktes
2) Name des zu ersetzenden Teiles
3) Nummer des zu ersetzenden Teiles
5) Name und Lieferanschrift.

Zur besseren Übersicht wird empfohlen, die Bestellung mit dem nachfolgenden Bestellformular auszuführen.



Das vorliegende Benutzerhandbuch kann in Bezug auf das in Ihrem Besitz befindliche Produkt geringe Unterschiede aufweisen; es können u.U. Weiterentwicklungen fehlen, die der Hersteller in der Zwischenzeit vorgenommen hat. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Verstehen der Zeichnungen und Beschreibungen haben, können Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter der folgenden Telefonnummer erreichen:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM)

FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG

Bezeichnung

Vorname

Nachname

Adresse

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Ersatzteilbeschreibung	Anz.	Preis/Stück	Gesamt
Transportkosten				

Schicken Sie das Formular mit der Ersatzteilbestellung an: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

Hinweis: Die Bestätigung Ihrer Bestellung und das Lieferdatum werden telefonisch vom Kundenservice mitgeteilt.





GARANTIE

DEUTSCH

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und die Garantieleistungen in Anspruch zu nehmen, muss der der Kunde den Garantieschein ausfüllen und per Post an Sport Alliance International S.p.A. – Enrico Fermi Strasse, 14 – 39100 – Bozen/Bolzano – BZ – Italien, per fax an die Numnmer **+39 0471 208310** oder per e-mail an **assistenzagetfit@sportalliance.it** senden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden. Der Garantieschein ist dem Benutzerhandbuch beigefügt. Zudem kann der Garantieschein in pdf Format auf dem weiter unten angeführten link heruntergeladen werden: http://www.getfit-fitness.it/it/fitness-home/54/3/garanzia-getfit-attrezzatura-fitness-/
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:

a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);
b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;
c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;
d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;
e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;
f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;
g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;
h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;
i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.

- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.



DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHE DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa - www.sportalliance.it*
Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport - www.gigasport.at*

